



# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2017

Umfassende Informationen Ihrer



**Apotheke am Grauturm**  
Marktplatz 38, 96106 Ebern

## APOTHEKE am Grauturm



Ihre Apotheker  
**Cornelia & Gunter  
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

möchten Sie gute Vorsätze fürs neue Jahr diesmal gerne anders angehen? Zum Jahresende hin nehmen sich viele Menschen vor, ihr Leben in eine positive Richtung zu verändern. Sei es, dass sie generell weniger Stress haben möchten oder dass sie im Gegenzug mehr Zeit für Familie und Freunde einräumen möchten. Wieder andere wollen endlich abnehmen, mehr oder regelmäßiger Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören, und, und, und. Wer sich dies aber „nur“ vornimmt, hat sicher schon mehr als einmal festgestellt, dass man die guten Vorsätze nach einigen Wochen über den Haufen wirft, sobald Alltag und Stress einen wieder fest im Griff haben. Willenskraft alleine hilft uns eben meist nicht dabei, neue Gewohnheiten zu etablieren. Wichtig ist, die neuen Ideen als Routine über eine längere Zeit wie ganz konkrete „Aufgaben“ durchzuführen, damit unser Gehirn sie sozusagen für selbstverständlich hält. Wie geht das? Beispiel: Entspannter leben. Hilfreich ist hierbei, sich vorab erst einmal eine Liste darüber anzulegen, was man hierzu im neuen Jahr alles konkret tun kann, um dies auch umzusetzen. Wichtig sind außerdem kleine Schritte, also beispielsweise: den Laptop nicht bis spät in die Nacht anzulassen, nicht zu spät ins Bett zu gehen, Hektik am Morgen zu vermeiden, indem man etwas früher aufsteht und sich bewusst Zeit fürs Frühstück nimmt, etc. Diese Liste kann man dann täglich „abarbeiten“ und immer wieder wie eine kleine „Schatzkiste“ an Maßnahmen hervorholen und durchsehen. So bleiben die neuen Gewohnheiten im Bewusstsein und die Entspannung klappt!

Ein gutes, gesundes und zufriedenes Jahr 2018 mit dem besten Dank für Ihre Treue im vergangenen Jahr wünscht Ihnen herzlich

Ihr Gunter Zimmerhackl  
und das gesamte Team

## Inhalt

- Titelthema**  
**HAUT-ANTI-AGING:  
WAS HILFT WIRKLICH?**
- Artikel**  
**MIT WINTER-  
DEPRESSION BESSER  
UMGEHEN**
- Serie – Teil 12**  
**GESUND DURCHS  
JAHR MIT HEILMIT-  
TELN AUS DER NATUR**
- Tipp des Monats**  
**SO ÜBERSTEHEN  
IHRE LIEBEN VIER-  
PFOTEN DEN SILVES-  
TER-STRESS**
- Unterhaltung**  
**EINFACH HERZENS-  
FUND ODER VERLUST  
MELDEN**

Titelthema

## Haut-Anti-Aging: Was hilft wirklich?

So schützen Sie Ihre Haut vor unerwünschten Alterserscheinungen

Der Blick in den Spiegel ist irgendwie ernüchternd? Wenn die ersten Fältchen und Pigmentflecken erscheinen und die Haut immer öfter trocken ist und schuppt, wünscht sich so manche Frau ein Wundermittel gegen diese Alterserscheinungen. Doch das beste Anti-Aging für die Haut ab 40 ist Vorbeugung. Eine Kombination aus gesunder Lebensweise, Schutz vor zu viel Sonneneinstrahlung und der Verwendung von Hautpflegeprodukten mit erwiesenem Anti-Aging-Effekt gemäß Dermo-

kosmetika-Leitlinie ist empfehlenswert. Denn die biologische Hautalterung ist auf verschiedene Ursachen zurückzuführen, die man nicht beeinflussen kann. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Die Hormonumstellung in den Wechseljahren tut ihr übriges, denn die geringere Östrogenproduktion verringert den Kollagengehalt der Haut.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**ASS HEXAL Protect**  
Tabletten – 100 Stück

**2,48 €** statt 4,05 € LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

# Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

## 12: Atemwege, Bronchitis, Husten, Kehlkopfentzündung

*Im Winter erwischt einen nur allzu leicht lästiger Husten oder gar Bronchitis. Die ständige Heizungs-luft trocknet unsere Schleimhäute aus. Sie sind dadurch anfälliger für Viren, die sich dort festsetzen können und die zu Entzündungen - auch an den Bronchien - führen können. Typisch ist dann trockener oder auch produktiver Husten. Der Hustenreiz ist nur ein Symptom für die Entzündung, denn der angesammelte Schleim muss weiter in Richtung Kehlkopf transportiert werden. Ein natürliches Heilmittel bei Husten und Bronchitis können Bronchi Plantago Globuli velati sein, die für jede Altersgruppe ab dem Säuglingsalter geeignet sind.*

**Bronchi Plantago Globuli velati mit Pflanzenkraft** Wertvolle Wirksubstanzen wie Spitzwegerich (Plantago lanceolata), Wasserhanf (Eupatorium cannabinum), Zaunrübe (Bryonia cretica) und natürliches Eisensulfid (Pyrit) in Bronchi Plantago Globuli velati helfen dabei, dass sich die gereizte Schleimhaut beruhigt und der lästige Schleim gelöst wird. Spitzwegerich wirkt hierbei besonders entzündungshemmend und schleimregulierend, während Pyrit dabei hilft, Heiserkeit und Stimmlosigkeit zu lindern. Zaunrübe ist zusätzlich hilfreich, um den Hustenreiz zu reduzieren.

**Für Erwachsene und Kinder ab Säuglingsalter geeignet** Kinder ab sechs Jahren und Erwachsene lassen ein- bis zweimal täglich 5 bis 10 Bronchi Plantago Globuli velati unter der Zunge zergehen, Kinder unter 6 Jahren und Säuglinge ein- bis zweimal täglich 3 bis 5 dieser Globuli velati. Für Säuglinge ist es empfehlenswert, die Globuli in der angegebenen Menge in etwas ungesüßtem Tee oder Wasser aufzulösen. Wenn die akute Entzündung der oberen Luftwege nach zwei Tagen nicht besser ist, sollte man den Arzt aufsuchen. Bei chronischen Erkrankungen sollte man die Behandlung mit dem Arzt absprechen.



# Mit Winterdepression besser umgehen

## Lichttherapie hilft durch die dunkle Jahreszeit

**Stimmungstief und Heißhungerattacken? Viele Menschen fühlen sich im Winter matt, antriebslos und sind gedämpfter Stimmung.** Viele greifen dann vermehrt zu Süßigkeiten. Doch es gibt Betroffene, die im Winter besonders leiden. Schuld ist die sogenannte Winterdepression (Saisonal Affective Disorder, SAD), die meist zwischen den Monaten September und April auftritt. Die Symptome wie Traurigkeit, Müdigkeit, Verzweiflung, Gereiztheit und Antriebslosigkeit ähneln zwar einer gewöhnlichen Depression, doch zusätzlich treten ein erhöhtes Schlafbedürfnis und Heißhungerattacken auf. Typisch für die Winterdepression ist, dass sie jährlich wiederkehrt und im Frühjahr verschwindet. Abhilfe bringt eine Lichttherapie mit speziellen Strahlern, die mindestens 2.500 Lux abgeben. Vorbeugend kann auch der tägliche längere Aufenthalt an der frischen Luft helfen.

**Bei weniger Tageslicht gerät der Hormonspiegel durcheinander** Bei der Entstehung der Winterdepression scheint die Veränderung der täglichen Tageslichtzeiten eine wichtige Rolle zu spielen. Denn Licht nimmt Einfluss auf unsere innere biologische Uhr. Und diese steht mit unserem Hormonsystem in Verbindung. Entsteht durch weniger Tageslicht nachfolgend beispielsweise eine Mangeler-scheinung beim Hormon Serotonin, kann dies bestimmte psychische und körperliche Symptome auslösen. Auch wenn in Deutschland nur ein geringer Prozentsatz

der Bevölkerung an einer echten Winterdepression leidet, ist dies für die Betroffenen eine große Belastung. In manchen Fällen besteht sogar Selbstmordgefahr.

**Mangel an Serotonin beeinträchtigt Körper und Geist** Aufgrund des reduzierten Tageslichts steigt im Winter die Melatonin-Produktion im Körper. Abhängig vom Lichteinfall auf der Netzhaut wird Melatonin in der Zirbeldrüse im Stammhirn aus der Aminosäure Tryptophan über die Zwischenstufe Serotonin gebildet. Wenn das Melatonin steigt, sinkt gleichzeitig die Menge an Serotonin. Serotoninmangel kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Essstörungen, Gewichtszunahme, Binde-gewebsschmerzen, Empfindungsstörungen, Erschöpfung, Angstzuständen, Migräne und Depression führen. Besonders Frauen sind betroffen. Es wird außerdem vermutet, dass die Gattung Mensch, die früher ihre Lebensweise im Winter an den natürlichen Lichtrhythmus angepasst hat, mit der modernen Lebensweise bei künstlichem Licht nicht so gut zurechtkommt.

**Lichttherapie-Lampe ab 2.500 Lux kann bei Winterdepression helfen** Erwiesenermaßen kann Lichttherapie bei der Winterdepression eine gute Wirkung zeigen. Bei Verdacht auf eine Winterdepression sollte man den Arzt aufsuchen, um andere Ursachen auszuschließen. Auch eine Untersuchung beim Augenarzt kann sinnvoll sein. Für eine Therapie mit künstlichem weißen Licht, die sehr gute Erfolge bei

Winterdepression-Patienten gebracht hat, sind sowohl Lampen wie auch spezielle Lichtbrillen verfügbar. Man sollte täglich circa eine oder zwei Stunden - je nach Lichtstärke - unter der Lichttherapielampe verbringen, z. B. lesend. Am besten geschieht dies am frühen Morgen. Bei den Brillen geht man von einer Viertelstunde Anwendung aus.

**Wer nicht ins Freie geht, sollte die Lichttherapie in Erwägung ziehen** Wer sich täglich eine Stunde im Freien bewegt, erreicht allerdings auch bei bedecktem Himmel im Winter eine Luxzahl von 2.000 bis 4.000. Im Sommer liegt die Luxzahl bei Bewölkung bei circa 10.000, bei Sonnenschein bei circa 100.000. Normale Zimmerlampen erreichen nur eine Luxzahl von 300 bis 800. Wer bettlägerig oder an das Haus gebunden ist oder tagsüber im Büro arbeitet, kann von einer Lichttherapie-Lampe gut profitieren. Zusätzlich hat sich bei einer Winterdepression Schlafentzug, d.h. ein verkürztes Schlafverhalten, wie es auch bei einer normalen Depression empfohlen wird, als günstig erwiesen. In schweren Fällen kann der Arzt auch entscheiden, ob eine antidepressiva-Therapie durchgeführt werden sollte.

### VORBEUGUNG GEGEN WINTERDEPRESSION:

- Täglich im Freien bei Tageslicht bewegen, am besten eine Stunde.
- Keine Sonnenbrille tragen.
- Bei Anzeichen einer Winterdepression Psychotherapeut aufsuchen bzw. Lichttherapie ausprobieren (vorher Augenarzt aufsuchen, um Erkrankungen auszuschließen).
- Nach Rücksprache mit dem Arzt Antidepressive Therapie durchführen.
- Tagesablauf gut durchstrukturieren.
- Schlafzeiten reduzieren.



# Haut-Anti-Aging: Was hilft wirklich?

So schützen Sie Ihre Haut vor unerwünschten Alterserscheinungen



**Freie Radikale können die reife Haut schädigen** Mit zunehmendem Alter lässt die Durchblutung nach und die Haut wird schlechter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Auch die Zellerneuerung ist nun langsamer. Freie Radikale, sei es über den Stoffwechsel, sei es von außen, können die Zellen schädigen. Die Haut kann insgesamt weniger Wasser speichern und die Talg- und Schweißdrüsen sind weniger aktiv. Hierdurch wird der Hydrolipidmantel der Haut dünner. Es kommt zu Rissen und Schuppung. Zusätzlich lässt die Funktion des Lipidgemisches aus Ceramiden, Cholesterol und freien Fettsäuren, das sich auf der Oberhaut zwischen den abgestorbenen Hornzellen befindet und die unteren Hautschichten schützt, nach. Sowohl die Zahl der ungesättigten Fettsäuren wie auch die Feuchtigkeitsfunktion der Haut in der Hornschicht nehmen ab.

**Hautpflege nach Leitlinie „Dermokosmetika gegen Hautalterung“ auswählen** Richtige Pflegeprodukte können der Haut nun helfen. Ziel ist die Unterstützung des Hydrolipidfilms und die Verdichtung der natürlichen Hautbarriere. Die Gesellschaft für Dermopharmazie (GD) hat deshalb die Leitlinie „Dermokosmetika gegen Hautalterung“ geschaffen, die die am Markt erhältlichen Anti-Aging-Kosmetika bewertet. So gelten Ceramide als Vernetzer der Hautzellen, die die Hautfeuchtigkeit verbessern. Auch Milchsäure, Serin und Alpha-Liponsäure unterstützen die Hautbarriere. Pflanzliche Öle wie z. B. aus den Samen der Nachtkerze enthalten mehrfach ungesättigte Omega-Fettsäuren, die positiv auf die Hornhaut einwirken. Das Gleiche gilt für Phytosterole.

**Feuchtigkeitsbindende Inhaltsstoffe verbessern das Hautbild** Wichtig für ein besseres Hautbild sind außerdem wasserbindende Stoffe wie Glycerol, Sorbitol, Harnstoff, Milchsäure, Hyaluronsäure oder Alpha-Hydroxysäure. Hyaluronsäure kann das Tausendfache ihres Volumens an Wasser binden. Durch die Befeuchtung werden kleine Falten angehoben und das Hautbild gleicht sich aus. Wenn Juckreiz und Trockenheit mit im Spiel sind, sollte man Harnstoff (Urea) als Inhaltsstoff, z. B. in fünf- oder zehn-prozentiger Konzentration, in Cremes wählen.

**AHA-Peelings tragen obere Hautschichten ab** Im Alter erneuern sich die Zellen nicht mehr so oft und die Haut wirkt stumpf und trocken. Fruchtsäuren, auch AHA (Alpha Hydroxy Acid) genannt, dienen der Verbesserung des Hautbildes. Die obersten Schichten der Haut können so abgetragen werden, z. B. durch die Wirkstoffe Glykol, Zitronensäure oder Milchsäure. Ein wirksamer Peeling-Effekt tritt allerdings meist erst in höherer Konzentration ein. Spezialisierte Ärzte verfügen über entsprechende Methoden.

**Anti-Aging-Cremes müssen multifunktional sein** Wirksame Anti-Aging-Cremes sollten sowohl Lipide wie auch Feuchthaltesubstanzen, antioxidative Wirkstoffe gegen freie Radikale (z. B. Vitamin E, Vitamin C, Betacaroten, Coenzym Q 10, Dimethylaminoethanol, Flavonoide, Resveratrol) sowie einen Schutz gegen UV-A- und UV-B-Strahlung enthalten. Wichtig ist, dass die Hautpflege genau auf den Hauttyp abgestimmt ist. In der Apotheke kann man sich zu medizinischer Anti-Aging-Hautpflege beraten lassen.

## ALLGEMEIN GILT:

Ausreichend Sonnenschutz einhalten, genug schlafen, auf genug Bewegung achten, auf Nikotin und Alkohol verzichten, viel trinken und ausreichend Obst und Gemüse, am besten mit natürlichen Antioxidantien, essen.

Auch Nahrungsergänzungsmittel als Radikalfänger können eine Hilfe sein. Häufige intensive Sonnenbäder oder Solarium sollte man meiden.

## WAS HILFT DER REIFEN HAUT AUF NATÜRLICHE WEISE?

1. *Sonnenbäder und Solarium meiden.*
2. *Ausreichend schlafen.*
3. *Verzicht auf Nikotin.*
4. *Alkohol meiden.*
5. *Viel trinken (wenn sonst keine medizinischen Bedenken dagesprechen).*
6. *Viel Obst und Gemüse, am besten mit natürlichen Antioxidantien, essen.*
7. *Ausreichend bewegen.*
8. *Tagescreme mit Lichtschutzfilter gemäß Leitlinie GD verwenden.*

Tipp des Monats

# Tipps für Katzen- und Hunde-Freunde

## So überstehen Ihre lieben Vierpoten den Silvester-Stress

Die Tage rund um Silvester sind für Vierbeiner eine besondere Herausforderung. Selbstverständlich ist, dass man an Silvester zuhause bleibt und versucht, die Tiere abzulenken und zu beruhigen. Aber auch schon Tage vorher, wenn es ab und zu schon einmal draussen knallt, sollte man einige Ratschläge beherzigen.

### Katzen in abgedunkeltem Raum verwöhnen

Katzen brauchen an Silvester Ruhe und Sicherheit. Optimalerweise kann man dem Stubentiger schon ein paar Tage vorher einen sicheren Raum einrichten, den man abdunkeln kann. Rückzugsmöglichkeiten wie ein Karton mit zwei Ausgängen, Decken, Katzenkörbchen, Fressen, Trinken und Leckerlis sind wichtig. Freigänger sollte man schon einige Tage vorher an diesen Raum gewöhnen und vor allem an Silvester unbedingt im Haus behalten. Wichtig ist die Nähe zu vertrauten Menschen und ausreichend Streicheleinheiten.

### Radio oder Fernseher übertönen die Knallerei

Während der stärksten Knallerei rund

um Mitternacht ist ein guter Tipp, Radio oder Fernseher laufen zu lassen. Manche Tierbesitzer stellen auch gerne Waschmaschine oder Trockner an, um die Böller zu übertönen. Wichtig ist, dass keine Lichtreflexe in das Zimmer eindringen können. Ergänzend kann man an Silvester Bachblüten Rescuetropfen in der richtigen Dosierung ins Trinkwasser geben.

### Mit Hunden nur zu knallfreien Zeiten Gassi gehen

Auch bei Hunden kann schon Tage vor Silvester ein ständig angeschaltetes Radio dabei helfen, die plötzlichen Knalltöne von draussen abzumildern. Man sollte nur zu möglichst „knallfreien“ Zeiten Gassi gehen und den Hund an der Leine führen, um bei plötzlichem Erschrecken reagieren zu können. Am Silvestertag selbst bleibt man als Hundebesitzer abends zuhause und lässt das Tier auch nicht für einen Mitternachtsgang mit Blick aufs Feuerwerk nach draussen. Eine vertraute Person muss immer bei ihm sein. Lieblingsspiele und viel Aktion, die von leckerem Futter begleitet sind, helfen ihm über die

Zeit vor und nach Mitternacht hinweg.

**Tellington Touch Körperbandage oder Thundershirt können helfen** Falls der Hund sich trotzdem zurückziehen möchte, sollte man ihn an seinen Lieblingsort lassen. Zuwendung ist wichtig. Ergänzend kann man mit der Körperbandage beim Tellington Touch oder dem Anlegen eines sogenannten Thundershirts gute Ergebnisse erzielen. Auch bei Hunden können Bachblütenmischungen, z. B. Rescuetropfen, als zusätzliche Maßnahme mit zum Einsatz kommen. Für die richtige Dosierung sollte man sich beim Tierarzt oder in der Apotheke beraten lassen.



Ihre Elke Emig, PKA

# Einfach Herzens-Fund oder Verlust melden

## Schauen Sie doch einmal online beim immateriellen Fundbüro vorbei

### FUNDBÜRO

Ein etwas anderes Fundbüro gibt es zurzeit in Zürich: Einmal im Monat vor Ort sowie ständig unter [www.fundbuero2.ch](http://www.fundbuero2.ch) gibt es seit Februar 2017 das Fundbüro2, ein Kunstprojekt der Züricher „Kulturbande“. Wer etwas „gefunden“ oder aber „verloren“ hat im Leben - und zwar immaterielle Dinge wie **ein Gefühl, einen Wunsch, einen Traum oder einfach Hoffnung** -, kann dies dort „melden“ und noch bis Ende Dezember 2017 niederschreiben. Die Idee ist, philosophische und nicht-dingliche Objekte,



Foto: Claudia Herzog

die man nicht kaufen kann, auf einer Art Tauschbörse mitten im Konsumviertel von Zürich zu platzieren. Vor Ort hat das Fundbüro in seinem kleinen Pavillon am Werdmühleplatz in Zürich das letzte Mal am 2. Dezember geöffnet, und zwar von 15 bis 18 Uhr. Danach planen die Kunst-

sinnigen, aus einigen der abgegebenen Geschichten ein Buch zu machen, das im August 2018 bei Rowohlt erscheinen soll. Bis Juli hatten sich schon 300 Meldungen im Fundbüro eingefunden ...

Schauen Sie doch auch einmal auf der Website vorbei. Vielleicht finden Sie sogar eine neue Idee oder Sie haben etwas abzugeben, seien es Erlebnisse, Herzenswünsche oder Sorgen. Einfach auf dem Formular eintragen!

Nur noch bis Ende Dezember!  
[www.fundbuero2.ch](http://www.fundbuero2.ch)  
[facebook.com/fundbuero2](https://facebook.com/fundbuero2)



### APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker  
Gunter Zimmerhackl e.K.  
Telefon: 09531 - 92 33 0  
Fax: 09531 - 92 33 29  
Marktplatz 38,  
96106 Ebern  
info@apogt.de  
www.apogt.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr & Sa 8.00 - 13.00 Uhr

### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettdienst 112  
Apothekennotdienst 0800 - 22833  
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117  
Giftnotruf 089 - 19240

# Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.12.2017



SIE SPAREN  
**31%**<sup>2</sup>

**Prospan Hustensaft**

Saft – 100 ml (4,98 €/100 ml)

**5,48€** statt 7,97 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**29%**<sup>2</sup>

**Pantoprazol HEXAL bei Sodbrennen**

Tabletten – 14 Stück

**6,98€** statt 9,90 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**24%**<sup>2</sup>

**Lemocin gegen Halsschmerz**

Lutschtabletten – 20 Stück

**5,48€** statt 7,18 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**31%**<sup>2</sup>

**BoxaGrippal 200 mg/30 mg**

Filmtabletten – 20 Stück

**8,98€** statt 12,97 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**29%**<sup>2</sup>

**Doc Ibuprofen Schmerzgel**

Gel – 100 g (9,98 €/100 g)

**9,98€** statt 14,10 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**26%**<sup>2</sup>

**Vivinox Sleep Schlaftabletten stark**

Tabletten – 20 Stück

**6,48€** statt 8,75 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**39%**<sup>2</sup>

**ASS HEXAL Protect**

Tabletten – 100 Stück

**2,48€** statt 4,05 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**30%**<sup>2</sup>

**nasic**

Nasenspray – 10 ml (49,80 €/100 ml)

**4,98€** statt 7,15 € LVP<sup>1,3</sup>



SIE SPAREN  
**36%**<sup>2</sup>

**IbuHEXAL akut 400 mg**

Filmtabletten – 20 Stück

**3,48€** statt 5,45 € LVP<sup>1,3</sup>

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

# GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig **20% Weihnachtsrabatt** auf einen Artikel Ihrer Wahl.

# 20%

Gültig vom **01.-31.12.2017** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Wir gratulieren

# Frau Elke Hohnhausen und Frau Christine Müller

zur bestandenen Prüfung zur  
Phyto PTA mit IHK Zertifikat.

“Qualitativ hochwertige Phytopharmaka sind am besten in Apotheken aufgehoben“, so die Arzneimittelfirma Bionorica aus Neumarkt in der Oberpfalz. In diesem Zusammenhang bietet die Firma in Kooperation mit der IHK Akademie Mittelfranken die zertifizierte Weiterbildung zur Phyto PTA an.

In der Fortbildung zur Phyto PTA vermitteln erfahrene Referenten in 3 Wochenendblöcken umfassendes Wissen über pflanzliche Arzneimittel und phytotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten. Am letzten Wochenendblock findet die Abschlussprüfung inklusive Besichtigung des Arzneimittelbaus der Firma Bionorica auf Mallorca statt. Wir freuen uns, so ein engagiertes Team zu haben und können Sie als Kunden nun mit noch mehr Kompetenz zu pflanzlichen Arzneimitteln beraten, gemäß unseres Leitspruchs “Ihr Partner in Fragen der Gesundheit”



## Apotheken Advent

Egal ob Kosmetikprodukte, naturreine Aromaöle, Blutdruckmessgeräte, Wärmekuscheltiere oder ein Gutschein – Bei uns sind Sie richtig!

**Natürlich können wir Ihr Geschenk auch gleich verpacken!**



## Entspannt in der Adventszeit

Gönnen Sie sich einen entspannten Moment in der Adventszeit und genießen Sie bei uns ein gesundes Heißgetränk in der Woche

vom 04.12 bis  
08.12.2017

Wir freuen  
uns auf Sie!

